

夏

練。



ALPHA
FOOTBALL
ACADEMY
JAPAN



2019 SEASON

in HASAKI



2019.8.21 ~ 8.23

SUMMER CAMP



Supported by

FUTIRIS
football is rainbow for all.

サマー キャンプ in 茨城県波崎

ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN のメソッドを本格的に。
広いサッカーのグラウンドで、どの様に表現するのか？
仲間と共にひとつ屋根の下、ALPHAメソッドを追求しよう！

OUTLINE

■概要

期間：2019年8月21日(水)～8月23日(金)

会場：ホテルジャーニーロード・ジャーニー若松グラウンド

住所：茨城県神栖市波崎 8614

TEL : 0479-44-1177

INFORMATION

■事務局

TEL : 080-4347-4226 MAIL : info@alpha-fa.jp

※公式 LINE@ からでもご連絡可能です。

帯同コーチ：大泉・トーマス・中村

PURPOSE

■趣旨

1. 普段とは違う環境の中で、サッカー中心の生活を過ごすことを自覚し、セルフマネジメント・セルフコントロールができる選手を目指す。
2. オープンマインド。
初めて接する仲間と2泊3日の限られた時間の中でより多くのコミュニケーションを取り、濃い時間を過ごせるよう自分を出していくことにチャレンジする。
3. キャンプを共に過ごすチームとして、自己主張・他己尊重から調和と規律を保つ。
4. 自己実現。このキャンプでの目的を明確にし、「達成するためには？」何が必要かを常に考え実行する。
5. キャンプができる環境に感謝し、施設においても礼儀やモノを大切に扱う気持ちを表現する。

REAL-TIME

■SNS 配信

キャンプの様子を公式 Twitter にてリアルタイムに画像配信します。

ご覧になりたい方は、

「https://twitter.com/ALPHA_FA_JP」をブックマーク下さい。

SCHEDULE



ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN SUMMER CAMP 2019 IN HASAKI

■8月21日(水)

- ▶ 06:00 ~ 東京芸術劇場 (池袋) 集合・出発
- ▶ 09:00 ~ ホテルジャーニーロード到着
- ▶ 09:30 ~ レクリエーション @ 波崎海水浴場
- ▶ 11:30 ~ 昼食
- ▶ 13:00 ~ トレーニング①
- ▶ 18:00 ~ 夕食 (BBQ) ・入浴
- ▶ 20:30 ~ ミーティング
- ▶ 21:30 ~ 就寝



■8月22日(木)

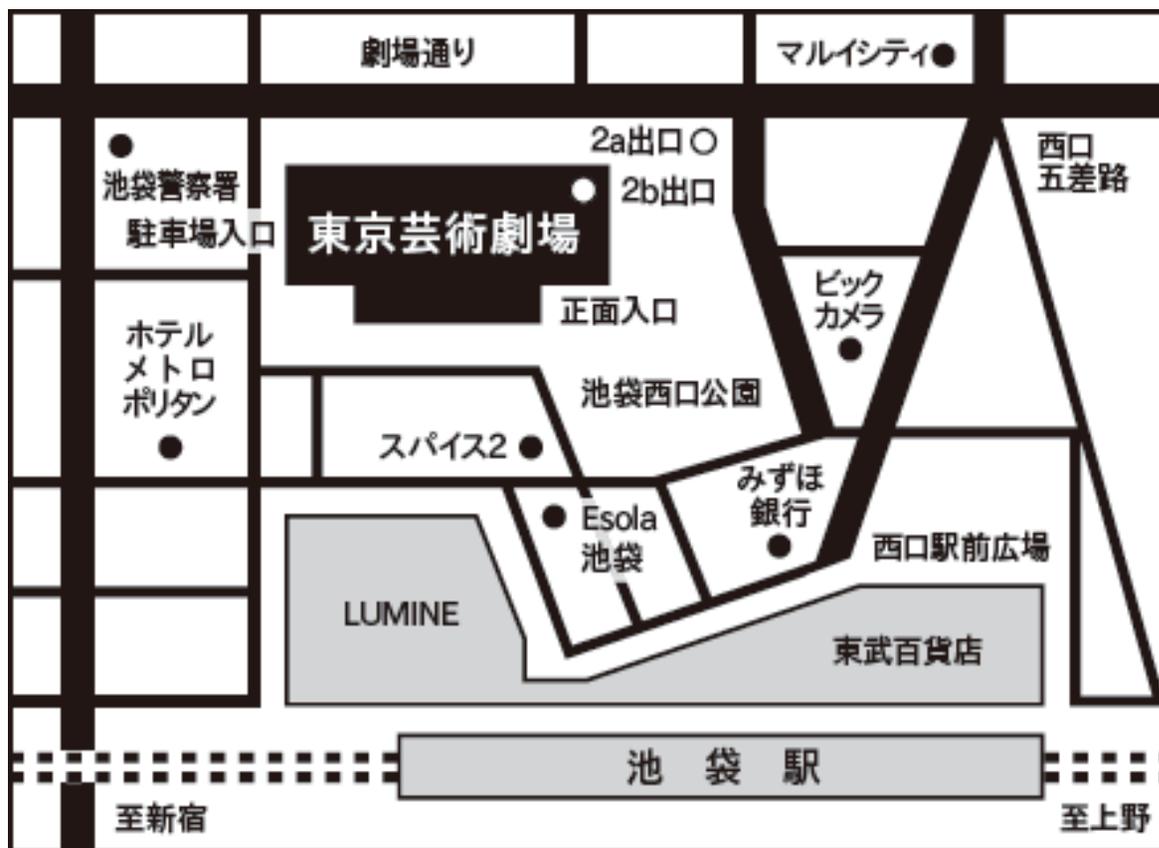
- ▶ 06:00 ~ 起床・散歩 (レクリエーション)
- ▶ 07:30 ~ 朝食
- ▶ 09:00 ~ トレーニング②
- ▶ 12:00 ~ 昼食
- ▶ 14:00 ~ トレーニング③
- ▶ 18:00 ~ 夕食・入浴
- ▶ 19:30 ~ ミーティング
- ▶ 21:00 ~ 就寝

■8月23日(金)

- ▶ 06:00 ~ 起床・散歩 (レクリエーション)
- ▶ 07:30 ~ 朝食
- ▶ 09:00 ~ トレーニング④
- ▶ 12:30 ~ 昼食・入浴 (温泉予定)
- ▶ 14:30 ~ 出発
- ▶ 17:30 ~ 東京芸術劇場 (池袋) 到着・解散

CHARTER BUS

集合・解散場所



集合 8月21日(水)～06:00 出発

解散 8月23日(金)17:30～ ※運行状況は公式Twitterよりお知らせします

場所 東京芸術劇場_2a 出口付近

住所 東京都豊島区西池袋 1-8-1

※JR・東京メトロ・東武東上線・西武池袋線「池袋駅」西口より徒歩2分

※駅地下通路より2a出口と直結しています

参加同意書・調査票



ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN SUMMER CAMP 2019 IN HASAKI

顔写真

※当日、集合時に保険証コピーと併せて
担当コーチまでにご提出ください。
※コーチの常備資料となります。

■ふりがな _____

■氏名 _____

■生年月日 _____ ■血液型 _____

■住所 _____

■ふりがな _____

■保護者 _____

■緊急連絡先：TEL _____

■質問

1. キャンプ経験(親元を離れての生活) _____

2. 最近の体調等 _____

3. 常備薬名と服薬の時間・量 _____

4. 食品アレルギー等 _____

5. その他連絡事項(子供の性格や不安な点/健康面・精神面の注意事項/etc....)

6. キャンプ参加の目的

私は、当クラブのサマーキャンプ参加にあたり、方針に従い指導を受ける事を承諾致します。

本人氏名 _____

保護者氏名 _____

印

PHYSICAL CONDITION

※初日の朝を記入した状態で集合ください。
※自己管理用の、資料となります。



ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN SUMMER CAMP 2019 IN HASAKI

■ふりがな _____

■氏名 _____

■生年月日 _____ ■血液型 _____

■住所 _____

■ふりがな _____

■保護者 _____

■緊急連絡先：TEL _____

■検温

初日 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

2日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

3日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

■体調

初日 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

2日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

3日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

■食欲

初日 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

2日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

3日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

■排便

初日 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

2日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

3日目 朝 _____ 昼 _____ 夜 _____

■質問

1. キャンプ経験(親元を離れての生活) _____

2. 最近の体調等 _____

3. 常備薬名と服薬の時間・量 _____

4. 食品アレルギー等 _____

5. その他連絡事項(子供の性格や不安な点 / 健康面・精神面の注意事項 / etc.....)

■持ち物

行きチェック

- 練習着 2～3 セット (シャツ・パンツ・ソックス)
- ボール
- レガース
- スパイク (必要に応じご用意ください。)
- トレーニングシューズ (移動・練習兼用)
- 宿舎着 (パジャマ兼)
- 下着
- タオル類 (フェイスタオル・バスタオル)
- 水筒 (1 l)
- キャップ等、熱中症対策
- 洗濯ネット (全ての洗濯物が入る大きさ)
- 洗面用具 (歯ブラシ・その他)
- 折り畳み傘 or カッパ (ウインドブレーカー)
- 常備薬・酔い止め等
- 保険証コピー
- カバン (全ての荷物が入る大きさ)
- カバン (練習用リュックまたはナップサック)
- 体温計
- 水着 (必要に応じご用意ください。)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

帰りチェック

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

※水筒には施設にて常時ドリンクを補充します。
 ※練習着・ユニフォーム等の衣類は、施設で洗濯するため最低限の準備を。
 ※プレゼントのユニフォームは、出発時に配布します。
 ※衣類・持ち物全てに必ず名前をハッキリと明記ください。
 ※携帯電話・ゲーム・お菓子等、サッカーに不要なものは持ち込まないこと。
 ※おこずかいは、各ご家庭の判断にお任せしますが、必要最小限ご用意ください。

※目標を初日までにご記入ください。

■目標 (プレー)

■目標 (生活)

■感想 (プレー)

■感想 (生活)

ALPHA FOOTBALL ACADEMY JAPAN SUMMER CAMP 2019 Soccer Note

名前： _____

開催日時： _____ 月 _____ 日 (会場： _____ 天気： _____ コーチ： _____

練習メニュー (試合内容)

キーファクター (大事なポイント)

コーチ (仲間) に言われたこと

自己分析 (良かったこと・悪かったこと・次に繋げること)

① オフエンス

② ディフェンス

③ マイジカル

④ メンタル

⑤ コミュニケーション

